Ensalada de Arroz y Gandules Verdes

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Arroz integral, de grano largo, regular	2 lb 4 oz	1 1/2 cuartos gl
Arroz blanco enriquecido, grano largo, regular	2 lb 8 oz	1 1/2 cuartos gl
Agua	1 gl 1 1/2 tza	1 gl 3 cuartos gl
Sal		2 cdtas
Gandules, congelados	1 lb 4 oz	
Agua		1 cuarto gl
Zanahorias frescas, ralladas	1 lb 4 oz	
Pimientos dulces rojos, cortados en cubos	8 oz	
Aderezo tipo francés		2 tzas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**230**	
Total Fat	5.5 g	
Protein	4.5 g	
Carbohydrates	40.5 g	
Dietary Fiber	2.6 g	
Saturated Fat	0.8 g	
Sodium	215 mg	

Directions

1. Ponga el arroz integral en bandeja para mesa de

vapor. Cubra con 3 cuartos de galón + 3 tazas de agua caliente. Agregue 1 cucharadita de sal. Cubra con papel de aluminio o con una tapadera de metal. Hornee en el horno a 350ºF hasta que esté suave, aproximadamente una hora.

2. Retire el arroz del horno y enfríe inmediatamente.
3. Ponga el arroz blanco en bandeja para mesa de vapor. Cubra con 3 cuartos de galón de agua caliente. Agregue 1 cucharadita de sal. Cubra con papel de aluminio o con una tapadera de metal. Hornee en el horno a 350ºF hasta que esté suave, aproximadamente 35 a 40 minutos.
4. Retire el arroz del horno y enfríe inmediatamente.
5. Cocine los gandules en agua hirviendo por 5 minutos.
6. Combine las dos clases de arroz ya fríos, con los gandules cocidos, la zanahoria rallada y el pimiento rojo. Revuelva con el aderezo. Enfríe.